

# Kajian Terhadap Stres Dikalangan Guru Sekolah Rendah Di Zon Permas Jaya, Johor Bahru Dari Aspek Personaliti

Johari Hassan<sup>1</sup> & Noornazifah Md Suandi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakulti Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia, Skudai, Johor.

---

**ABSTRAK:** Stres dan personaliti adalah perkara yang lumrah dalam kehidupan kita pada masa kini. Oleh yang demikian, kajian punca dan tahap stres dikalangan guru merupakan satu senario yang agak subjektif. Ianya merupakan satu kajian tinjauan bagi melihat punca, tahap stres dan tahap stres dari aspek personaliti dikalangan guru sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru. Seramai 118 orang responden telah dipilih secara rawak berstrata (kuota) dalam menjayakan kajian ini. Enam buah sekolah rendah di zon ini telah dijadikan oleh penyelidik sebagai tempat kajian. Instrumen yang digunakan dalam kajian ini ialah set soal selidik, skala likert 5 mata digunakan bagi tahap stres manakala bagi tahap stres dari aspek personaliti skala berpanduan kepada set ujian Malek Mukamat Said (2004). Data di analisis menggunakan perisian komputer “Statistical Packages for Social Science” (SPSS 15.0). Hasil dapatan kajian dinyatakan dalam bentuk diskriptif (frekuensi dan peratusan). Dapatan kajian menunjukkan bahawa guru sekolah rendah mengalami tahap stres yang rendah dan mereka juga menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi. Ini menunjukkan bahawa tahap stres tidak dipengaruhi oleh personaliti responden. Faktor-faktor seperti bebanan kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar tidak mempengaruhi tahap stres guru.

**Katakunci :** *Stres, Guru, Personaliti*

**ABSTRACT :** It is important nowadays, for every individual to know their level of stress and personality. This research on the causes and the level of stress is very subjective. It is the survey researches that focus on causes, level and stress from the personality aspects among teachers in Permas Jaya zone. Altogether, they were 118 stratified random samples, involved in this research. The instrument used in this research were sets of questionnaire, five points likert scale were used to evaluate the level of stress while the level of personality stress was adapted from the test instrument by Malek Mukamat Said (2004). Data was collected and analysed by “Statistical Packages for Social Science” (SPSS 15.0). The finding showed that the level of stress among the primary school teachers was low, but at the same time they also had medium levels of personality stress. This showed that the level of stress was not dependent on the personality of the respondent. Generally, the stress among teacher was not influenced by several factors such as the workload, interpersonal relationship and students problem.

**Keywords :** *Stress, Teachers, Personality*

---

## 1.0 PENDAHULUAN

Hans Selye (1963), telah memberikan maksud yang baru mengenai stress dengan membuktikan di dalam kajiannya terhadap binatang. Beliau menunjukkan bahawa stress boleh menyebabkan penyakit, seterusnya penyakit yang dihadapi akibat daripada stress yang berlebihan boleh membawa maut. Ini boleh berlaku ke atas manusia.

Menurut kajian yang telah dilakukan oleh Institut Of Stress di New York, Amerika, didapati bahawa 90 peratus daripada lelaki dewasa mengalami stres yang amat tinggi sekurang-kurangnya dua kali seminggu, manakala 25 peratus mengalami stres setiap hari.

Perangkaan ini menunjukkan bahawa stres dalam kehidupan seseorang individu yang semakin menjadi trend semasa. Kebanyakan dari kita hanya mengetahui atau menganggap stres dari aspek yang negatifnya sahaja. Ini termasuklah kecenderungan untuk melakukan keganasan serta meningkatkan risiko penyakit mental. Tetapi jika dilihat dari satu aspek lagi, sebenarnya stres juga mempunyai kebaikan apatah lagi dalam kehidupan yang serba moden dan canggih kini.

## **1.1 Latar Belakang Masalah**

Peranan guru amat penting dewasa ini, ia adalah domain utama yang perlu dilaksanakan dengan penuh amanah dalam proses penerapan dan penyampaian ilmu kepada anak bangsa. Ledakan era globalisasi dalam multimedia, menuntut warga pendidik untuk membangunkan diri, sama ada secara rela atau tidak dalam bidang pendidikan yang sering berubah dan mempunyai pembaharuan dari masa ke semasa. Situasi inilah secara umumnya telah mengakibatkan warga pendidik terpaksa berhadapan dengan pelbagai tugas dan tanggungjawab yang lebih mencabar, lebih berat dan semakin terbeban.

Dipetik daripada Utusan Online oleh Tajaiyah Ihsan di dalam artikelnya yang bertajuk Tekanan melawan atau lari: Pakar Psikitri Kanak-kanak, Remaja dan Dewasa, Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM), Dr. Subash Kumar berkata, "Walaupun stres atau tekanan dikategorikan sebagai penyakit yang serius tetapi sayangnya ia tidak diberi perhatian. Ini mungkin kerana masyarakat bertanggapan bahawa stres hanya memberikan kesan seketika tanpa menyedari bahawa stres boleh menjejaskan seluruh badan dan minda". Beliau juga menyatakan bahawa kanak-kanak boleh mengalami stres, lebih menyedihkan apabila ibu bapa tidak mengambil peduli atau memberikan perhatian terhadap masalah ini.

Secara umumnya personaliti individu boleh diukur dan dikategorikan kepada 11 aspek utama, iaitu asertif, analitikal, keterbukaan, kritik diri, kepimpinan, jati diri, prihatin, intelektual, pencapaian, integriti, dan ketidakselarasan. Namun aspek ini hanya akan dibahagikan kepada dua bahagian utama iaitu jenis A meliputi individu yang agresif, bertenaga, bercita-cita tinggi dan berdaya saing dan jenis B iaitu bagi individu yang penyabar, sederhana dan kurang daya saing.

Personaliti memainkan peranan penting bagi seseorang dalam menangani stres. Ia merupakan satu cara bagi setiap individu khususnya guru untuk mengekalkan daya kerja disamping mengawal emosi melalui trait personaliti yang mereka miliki. Biasanya suasana kerja, tindakbalas psikologikal (keletihan dan kemurungan), fisiologi (penyakit seperti sakit kepala dan darah tinggi) dan sikap sering diberi perhatian. Sebenarnya trait personaliti juga turut mempengaruhi seseorang itu terdedah kepada stres yang kritikal atau sukar diatasi.

Seterusnya, faktor stres turut menyumbang kepada suasana kerja yang kurang memuaskan di ikuti dengan tiada kepuasan bekerja dan keinginan untuk meninggalkan kerjaya guru semakin meningkat. Akibatnya, guru menjadi agresif, bimbang mengalami kekecewaan, sifat suka mengelak, tahap kehadiran yang kurang memuaskan dan prestasi kerjanya juga merosot.

## 1.2 Pernyataan Masalah

Apakah faktor utama yang menjadikan guru stres (lebih kerja, hubungan interpersonal, dan persekitaran kerja) dan faktor yang paling dominan mempengaruhi tahap stres yang tinggi.

Kajian sejauh mana personaliti individu mempengaruhi stres dan jenis personaliti yang bagaimana menyebabkan seseorang individu itu mudah terdedah kepada stres. Persoalan yang sering timbul, personaliti yang dimiliki oleh guru mempengaruhi mereka dalam menghadapi stres.

Menurut Hans Selye (1936), punca stres berkait rapat dengan masalah rumahtangga dan juga sosial. Melalui pembacaan pengkaji, didapati tiga punca stres yang dominan berlaku di kalangan guru. Ini akan dijadikan asas dalam membina item soal selidik yang akan dilaksanakan kemudian. Tiga punca stres itu ialah bebanan kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar yang dikenalpasti daripada kajian yang lalu.

Apakah faktor ini masih menjadi punca utama yang menyebabkan guru stres sama ada lebih kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar. Masalah yang ingin dikaji oleh pengkaji adalah faktor stres iaitu lebih kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar dari aspek jenis personaliti seperti jenis A (agresif, bertenaga, bercita-cita tinggi, berdaya saing) dan jenis B (penyabar, sederhana, kurang daya saing). Ini berikutan kedudukan sekolah di zon Permas Jaya adalah di pinggir bandar dan memungkinkan fenomena stres berlaku di kalangan guru. Ini ditambah lagi dengan latarbelakang pelajarnya yang tinggal di kawasan setingan.

Tambahan pula, bilangan guru yang tidak mencukupi berbanding dengan nisbah pelajar di dalam sebuah kelas. Secara amnya bilangan pelajar dalam sebuah kelas di zon Permas Jaya di antara 44 hingga 47 orang. Ini menyukarkan guru untuk mengurus dan melaksanakan aktiviti pengajaran dan pembelajaran secara berkesan dan efektif.

Disamping itu, jumlah waktu mengajar guru juga bertambah dan sekurang-kurangnya 32 waktu seminggu, selain dari menguruskan hal yang berkaitan dengan tugas pengkeranian, ko-kurikulum termasuklah organisasi dan berpersatuan. Kajian ini juga diharapkan agar dapat mengesan serta memperbaiki masalah stres yang dialami oleh para guru dari aspek personaliti, seterusnya dapat mencapai wawasan pendidikan.

## 1.3 Objektif Kajian

Secara keseluruhannya, kajian ini adalah untuk mengenalpasti faktor, tahap dan stres dari aspek jenis personaliti yang dimiliki oleh guru. Oleh itu, objektif kajian ini adalah untuk:

- i. Menenalpasti tahap stres (lebih kerja, hubungan interpersonal dan masalah pelajar) di kalangan guru sekolah rendah.
- ii. Menenalpasti jenis personaliti guru sama ada jenis A - agresif, bertenaga, bercita-cita tinggi, berdaya saing atau jenis B - penyabar, sederhana, kurang daya saing.
- iii. Menenalpasti perkaitan antara tahap stres guru dengan personality guru.

## 2.0 Kajian-Kajian Faktor dan Tahap Stres

Borget, et al (1991) telah membuat kajian ke atas 1074 orang guru sekolah rendah di Malta dan mendapati 32.6 peratus atau 710 responden mengakui pekerjaan mereka menyebabkan stres yang tinggi kepada diri. Justeru itu, Dodge, D. Dan Martin (1993) juga telah menggunakan kajian yang sama ke atas guru-guru sekolah menengah di Malta dan mendapati

bahawa 50 peratus responden mengalami tahap stres yang sederhana, 30.7 peratus pada tahap rendah dan 15 peratus responden bertanggapan bahawa pekerjaan mereka mendatangkan stres yang tinggi.

Menurut Freeman, Longan dan Mc Coy (1989) telah menyenaraikan bahawa wanita bekerja sepenuh masa lebih terdedah kepada stres yang lebih tinggi iaitu 90 peratus manakala bagi pekerja lelaki pula hanya 10 peratus. Ini mungkin disebabkan atau berpunca dari masalah kewangan, keadaan tempat kerja, diskriminasi di tempat kerja, bidang tugas, "hypertension" dan kesukaran mendapat kepuasan yang sama dengan pasangan.

Tidak dapat dinafikan bahawa stres dan pertukaran perasaan (mood) biasanya akan berlaku serentak. Ia adalah faktor semulajadi, hanya cara individu mengawalinya akan menjadikan ianya positif atau sebaliknya. Ini telah disokong oleh fakta yang dinyatakan oleh WHO bahawa stres merupakan pembunuh terbesar penduduk dunia. Statistik menunjukkan bahawa stres adalah "penyakit gaya hidup moden".

Kajian stres dari segi pekerjaan dan staf akademik oleh Kyriacou & Sutcliffe (1977, 1978 & 1979) di England telah dijadikan sebagai rujukan. Dari kajian ini didapati bahawa guru mengalami masalah stres iaitu antara 29.3 peratus hingga 30.7 peratus dan seterusnya mendapati bahawa stres guru wanita lebih tinggi daripada guru lelaki.

Di Malaysia, kajian mengenai stres telah mula dijalankan walaupun sebelum ini tidak ramai pengkaji yang berminat. Antaranya Siti Radziah (1982), dalam kajiannya ke atas 71 orang guru di Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur mendapati bahawa guru-guru mengalami stres pada tahap sederhana. Chang Fui Chin (1996) pula membuat kajian terhadap pentadbir sekolah di George Town dan mendapati tiga perpuluhan dua peratus responden mengalami stres pada tahap amat tinggi, 57.1 peratus alami tahap stres yang tinggi, 38.1 peratus tahap stres sederhana dan satu perpuluhan enam peratus tahap rendah.

Friedman & Rosenman (1996) telah melakukan kajian terhadap 204 orang pengurus di Australia dan mendapati 55 peratus adalah wanita dengan purata umur 41. 4 tahun mempunyai perbezaan stres dari segi jantina. Selain dari itu, satu kajian yang dilakukan di New York State pada tahun 1979 mendapati punca stres yang paling tinggi adalah menangani masalah kenakalan murid, pengurusan yang tidak cekap dan pengawalan diri apabila marah.

Satu kajian telah dibuat oleh NUTP, pada tahun 2005 mengenai stres di kalangan kakitangan perguruan. Seramai 9328 guru telah memberikan maklumbalas terdiri daripada guru kelas, pengetua, pensyarah dan pegawai jabatan pelajaran. Daripada kajian itu, didapati seramai 69 peratus responden bersetuju bekerja dalam keadaan stres dan faktor utama yang menyebabkan stres ialah tekanan daripada ibu bapa dan pelajar yang sering menimbulkan masalah sehingga ada yang ingin menyaman dan membawa kes kesalahan guru ke mahkamah. Faktor lain seperti bebanan kerja dan prospek kenaikan pangkat yang tidak mencukupi iaitu daripada 320 000 orang guru, hanya 40 000 kekosongan sahaja untuk kenaikan pangkat.

Secara keseluruhannya, stres membawa maksud tindakbalas dan bukan rangsangan. Ini adalah petunjuk tekanan termasuklah aspek fizikal, psikologi, dan sosial. Tahap tekanan pula sebagai tahap amaran, tahap penahanan yang maksimum dan tahap tenat. Kesan negatifnya hingga boleh menyebabkan hilang pertimbangan dan membunuh diri. Kaedah psikoterapi boleh digunakan untuk mengatasi masalah stres.

Kini tidak dapat dinafikan lagi, bahawa tugas dan tanggungjawab Menteri Pelajaran Malaysia, YB Dato' Seri Hishammuddin Tun Hussien, adalah untuk menjamin kebajikan guru tanpa kompromi. Ini berikutan tanggapan sesetengah pihak kerjaya guru adalah kakitangan kerajaan kelas kedua bukan kakitangan kerajaan yang tulen. Hak mereka telah diumumkan untuk menikmati kerja lima hari seminggu, tetapi masih menerima aduan mengenai kerja pada hari Sabtu.

## 2.1 Kajian tentang Personaliti

Menurut Holland (1985), melihat faktor keupayaan menyesuaikan diri dengan persekitaran kerja dalam bentuk jenis personaliti seseorang dengan persekitarannya. Jenis personaliti yang tidak kongruen atau tidak sepadan dengan persekitaran dianggap sebagai punca kepada sikap tiada minat terhadap kerjaya mahupun perkembangannya.

Faktor-faktor seperti tugas yang dilaksanakan, tanggungjawab, kemahiran yang diperlukan, peranan yang perlu dimainkan, kemudahan-kemudahan yang disediakan dan individu di sekitar tempat bertugas perlulah bersesuaian dengan ciri-ciri personaliti yang ada pada diri seseorang individu. Atau sekurang-kurangnya ia berkaitan dengan apa yang dipersepsikan tentang dirinya sendiri. Individu yang terlibat dalam bidang pendidikan mempunyai personaliti berbentuk 'sosial', menurut Holland (1973). Ini bermaksud mereka (warga guru) menyukai aktiviti-aktiviti yang melibatkan memberitahu, memahami, melatih, mengajar dan membantu orang lain. Tetapi hari ini, tidak semua guru yang ada dalam sistem pendidikan Malaysia mempunyai personaliti tersebut, malah sebaliknya.

Ini berikutan, mereka (warga guru) menceburi bidang ini hanya untuk mempunyai sumber pendapatan yang stabil, personaliti mereka tidak sepadan dengan persekitaran kerja pendidikan. Adalah tidak wajar untuk mengharapkan guru yang tidak berminat dalam profesinya untuk memperkembangkan kerjayanya kerana pengembangan kerjaya memerlukan pengorbanan yang besar. Kajian yang dilakukan sebelum ini lebih memberi penekanan terhadap trait personaliti dan ciri personaliti dengan pencapaian akademik. Namun yang demikian, terdapat pengkaji yang mengambil berat tentang stres guru khususnya dari aspek personaliti.

Satu laporan dari New Straits Times bertarikh 29 Mac 1990 menyatakan bahawa, seramai 1175 guru-guru bukan siswazah yang kebanyakannya mengajar di sekolah rendah dilaporkan mengalami masalah sakit mental (psikosis atau neourosis). Walaupun bilangannya kecil tetapi jika dilihat daripada sudut nisbah seorang guru dengan jumlah murid yang diajarnya maka implikasinya adalah sangat besar dan penting. Guru merupakan model, pemikiran, sikap dan tingkahlakunya mempunyai kesan terhadap muridnya sama ada secara langsung atau tidak.

Menurut Furhan dan Schaeffer (1984), Crow & Crow. (1980) serta Ghazali Othman (1998), telah mendapati keadaan yang dikaitkan dengan tidak kongruen antara personaliti individu dengan persekitaran kerja akan menyebabkan keupayaan, bakat dan minat yang dimiliki adalah bukan keupayaan yang sebenar. Atau dalam erti kata lain, ia bukanlah keupayaan, bakat dan minat yang diperlukan oleh tugas yang dilaksanakan.

Oleh yang demikian, cabaran-cabaran dalam tugas yang terpaksa dilakukan tidak dapat dilaksanakan dengan baik dan sempurna. Seterusnya jika individu tersebut menghadapi masalah kerja ia sukar untuk menanganinya, ini akan menyebabkan kekecewaan dan tekanan yang tidak terkawal. Faktor ini juga didapati mempunyai kaitan dengan tindakan berhenti kerja (mengajar).

## 3.0 METOD

### 3.1 Reka Bentuk Kajian

Simon (1978), menyatakan bahawa analisis data yang baik adalah analisis yang dapat menunjukkan data-data yang penting dalam bentuk yang mudah difahami oleh pembaca. Kajian berbentuk diskriptif iaitu tinjauan. Kajian tinjauan ini adalah proses pengumpulan data dimana sekumpulan individu tertentu perlu menjawab soalan yang disediakan. Tinjauan

diskriptif bertujuan mendapatkan ukuran ataupun gambaran berkaitan keadaan dan ciri populasi.

Soal selidik dibina sebagai alat ukur untuk mendapatkan data. Soal selidik merangkumi aspek yang berhubung dengan latarbelakang responden, tahap stress (yang meliputi faktor-faktor stres) dan stres dari aspek personaliti. Menurut Mohd Najib (1999), kajian diskriptif hanya untuk menerangkan keadaan atau perhubungan antara pembolehubah. Melalui kaedah soal selidik, semua maklumat yang diperolehi diklasifikasikan mengikut aspek yang telah ditentukan seterusnya ditafsirkan secara kuantitatif.

Marshall & Rossman (1995), analisis diskriptif digunakan untuk kajian yang hanya menjelaskan sesuatu fenomena yang hendak dikaji. Kaedah yang digunakan dalam kajian ini ialah kaedah korelasi yang menguji hubungan di antara stres dari aspek personaliti. Pengkaji juga mengkaji faktor stres yang mempengaruhi personaliti dengan melihat perkaitan/hubungan.

### **3.2 Populasi dan Sampel Kajian**

Kajian dijalankan di beberapa buah sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru. Jumlah populasi sebenar ialah 170 orang guru tetapi hanya 118 yang dipilih, ini berdasarkan Jadual Krejcie, R.V and Morgan D.W yang telah menetapkan kadar tertentu jumlah sampel daripada populasi bagi kajian pendidikan dan pengukuran psikologi, 1970. Saiz sampel kajian seramai 118 orang yang dipilih secara rawak berstrata (kuota). Dimana sekolah yang mempunyai ramai guru maka pecahan sampel yang diambil adalah lebih ramai ini dapat menunjukkan bahawa semua guru mempunyai peluang yang sama untuk dipilih sebagai responden kajian ini.

### **3.3 Instrumen Kajian**

Instrumen ialah cara atau alat untuk mengumpulkan data. Kaedah yang digunakan untuk mendapatkan data ialah Bahagian A tentang Maklumat Peribadi / Demografi. Pada bahagian ini, ia mengandungi soalan-soalan yang berkaitan dengan maklumat peribadi atau latarbelakang responden. Antaranya ialah jantina, umur, status dan pengalaman mengajar.

Bahagian B mengenai Ujian Tahap Stres Berpandukan kepada Anuar Mohd Som (2000), dengan pengubahsuaian sebanyak 15 item telah dibentuk berkaitan dengan tahap stres. Pengubahsuaian dibuat kerana kajian yang dibuat oleh pengkaji sebelumnya dijalankan ke atas guru elektrik yang berkhidmat di sekolah menengah teknik. Semua pengubahsuaian item soalan adalah berdasarkan situasi guru di sekolah rendah yang mungkin berlaku. Semua responden yang terlibat dikehendaki menjawab semua soalan berdasarkan arahan yang lengkap telah diberikan di dalam borang soal selidik. Secara keseluruhannya skala likert yang digunakan mempunyai peranannya sama ada ia bersifat positif atau negatif. Jika responden merasakan mereka mengalami stres yang rendah atau sedikit skor 4 atau 5 akan diberikan, tetapi sebaliknya jika responden merasakan mereka mengalami stres yang serius atau kuat skor 1 atau 2 akan diberikan dan ianya bersifat negatif. Skor 3 pula diberikan sekiranya mereka tidak pasti sama ada mereka mengalami stres atau tidak.

Bahagian C tentang Ujian Stres dari aspek Personaliti Berpandukan kepada Malek Mukamat Said (2004), sebanyak 20 item akan diguna pakai sebagai alat ukur stres dari aspek personaliti. Tiada pengubahsuaian dibuat kerana kajian yang dibuat oleh pengkaji sebelumnya dikhaskan untuk guru. Semua responden yang terlibat dikehendaki menjawab semua soalan berdasarkan arahan yang lengkap telah diberikan di dalam borang soal selidik.

Secara keseluruhannya skala yang digunakan mempunyai peranannya. Responden perlu tahu keadaan yang mereka alami dan skor 1 akan diberikan sekiranya ia acapkali berlaku (terlalu kerap), skor 2 jika dialami selalu, skor 3 jika jarang mengalami situasi yang diberikan dan skor 4 bagi tidak pernah mengalaminya.

### 3.4 Kajian Rintis

Tujuan utama kajian rintis dijalankan adalah bagi menentukan kebolehpercayaan soalan soal selidik. Selain itu, ia juga dapat menguji kefahaman responden terhadap struktur ayat dan item-item tertentu dalam soal selidik dan dapat meninjau masalah sebelum kajian sebenar dijalankan. Menurut Mohd Najib (1999), sekiranya mendapat nilai koefisien yang tinggi iaitu 0.8 ke atas, maka kebolehpercayaan adalah tinggi. Nilai kebolehpercayaan alat kajian yang diperolehi adalah 0.874 bagi Tahap Stres dan 0.844 bagi Stres dari aspek Personaliti.

## 4.0 DAPATAN HASIL

### 4.1 Jantina

**Jadual 1 :** Taburan Kekerapan Jantina Respondan

Penyataan	Kekerapan	Peratus (%)
Lelaki	41	34.7
Perempuan	77	65.3
<b>Jumlah</b>	<b>118</b>	<b>100 %</b>

Merujuk kepada jadual 1 di bawah, kebanyakan responden yang terlibat adalah guru wanita iaitu seramai 77 orang atau 65.3%. Selebihnya adalah lelaki yang terdiri daripada 41 orang yang mewakili 34.7%. Nisbah responden wanita yang lebih ramai adalah bukan dirancang. Namun ini adalah hakikat bilangan guru lelaki memang kurang daripada guru wanita dikebanyakkan sekolah di zon Permas Jaya, Johor Bahru. Namun apa yang lebih penting ialah kebolehanpercayaan terhadap maklumat daripada responden secara keseluruhannya.

### 4.2 Analisis Stres (Lebihan Kerja)

**Jadual 2:** Taburan Kekerapan Respondan Mengikut Tahap Stres Lebihan Kerja.

Item Soal Selidik Bahagian B	Penyataan	AS 1	S 2	TP 3	TS 4	ATS 5	Jumlah
S3	Saya cepat marah jika diarahkan oleh pihak pentadbir termasuklah ketua panatua.		3 (2.5%)	9 (7.6%)	68 (32.2%)	38 (32.2%)	118 (100%)
S4	Saya tidak akan		5 (4.2%)	20 (16.9%)	65 (55.1%)	28 (23.7%)	118 (100%)

S6	berjumpa pihak pentadbiran jika mempunyai masalah tugas Saya merasakan tugas yang saya lakukan tidak dihargai oleh	1 (0.8%)	9 (7.6%)	29 (24.6%)	65 (55.1%)	14 (11.9%)	118 (100%)
	S7 Saya merasakan tidak selesa jika saya di bebani tugas yang banyak.	7 (5.9%)	35 (29.7%)	27 (22.9%)	43 (36.4%)	6 (5.1%)	118 (100%)
	S11 Saya merasakan tugas pengkeranian yang saya lakukan adalah amat berat.	16 (13.6%)	40 (33.9%)	23 (19.5%)	30 (25.4%)	9 (7.6%)	118 (100%)

Jadual 2 menunjukkan taburan kekerapan responden mengikut tahap stres lebihan kerja. Bagi item pertama iaitu “Saya cepat marah jika diarahkan oleh pihak pentadbir termasuklah ketua panatia”, menunjukkan bahawa 68 orang atau 57.6% responden tidak bersetuju dengan situasi ini. Seterusnya 38 orang atau 32.2% menyatakan amat tidak setuju, sembilan orang (7.6%) pula tidak pasti mereka mengalami situasi ini. Akhir sekali hanya tiga orang atau 2.5% sahaja yang bersetuju dengan item ini.

Bagi item terakhir iaitu “Saya merasakan tugas pengkeranian yang saya lakukan adalah amat berat”, pula menunjukkan seramai 40 orang atau 33.9% responden bersetuju dan 16 orang atau 13.6% amat setuju dengan situasi ini. Hanya 23 orang atau 19.5% menyatakan tidak pasti, 30 orang (25.4%) responden yang tidak setuju dan selebihnya sembilan orang atau 7.6% sahaja yang amat tidak setuju.



### 4.2.1 Analisis Stres (Hubungan Interpersonal)

**Jadual 3:** Taburan Kekerapan Respondan Mengikut Tahap Stres Hubungan Interpersonal

Item Soal Selidik Bahagian B	Penyataan	AS 1	S 2	TP 3	TS 4	ATS 5	Jumlah
S1	Saya merasakan yang saya silap memilih kerjaya.	1 (0.8%)	2 (1.7%)	6 (5.1%)	51 (43.2%)	58 (49.2%)	118 (100%)
S2	Saya berfikir yang diri saya disisihkan oleh rakan sekerja	1 (0.8%)		9 (7.6%)	52 (44.1%)	56 (47.5%)	118 (100%)
S5	Saya menolak pandangan dan pendapat orang lain di sekolah			5 (4.2%)	68 (57.6%)	45 (38.1%)	118 (100%)
S8	Saya berfikir yang saya mungkin perlu untuk membunuh diri		1 (0.7%)	2 (1.7%)	13 (11.0%)	103 (86.4%)	118 (100%)
S9	Saya berfikir untuk meletakkan jawatan.	1 (0.8%)	2 (1.7%)	10 (8.5%)	47 (39.8%)	58 (49.2%)	118 (100%)
S10	Saya rungsing memikirkan masa depan saya selepas bersara	2 (1.7%)	2 (1.7%)	15 (12.7%)	59 (50.0%)	40 (33.9%)	118 (100%)

Jadual 3 menunjukkan taburan kekerapan responden mengikut tahap stres hubungan interpersonal. Bagi item pertama iaitu “Saya merasakan yang saya silap memilih kerjaya”, menunjukkan bahawa 58 orang atau 49.2% responden amat tidak setuju dan seterusnya 51 orang atau 43.2% menyatakan tidak setuju. Ini mungkin mereka atau responden sememangnya berminat untuk memilih kerjaya guru sebagai pilihan. Sebilangan kecil iaitu enam orang (5.1 %) pula tidak pasti mereka mengalami situasi ini. Hanya dua orang atau 1.7% sahaja yang bersetuju diikuti seorang responden (0.8%) amat setuju dengan situasi ini.

Bagi item terakhir iaitu “Saya rungsing memikirkan masa depan saya selepas bersara”, pula menunjukkan seramai 40 orang atau 33.9% responden amat tidak setuju dan 59 orang atau 50% tidak setuju dengan situasi ini. Hanya 15 orang atau 12.7% menyatakan tidak pasti,

dua orang (1.7%) responden yang setuju dan seorang atau 0.8% sahaja yang amat setuju. Pelbagai kemungkinan yang menyebabkan responden kerisauan apabila bersara kelak antaranya masih terdapat bilangan tanggungan yang bersekolah atau menuntut di pusat pengajian tinggi, masalah kesihatan, masalah kewangan dan peluang mendapatkan kerja lain bagi menambahkan pendapatan adalah sukar.

#### 4.2.2 Analisis Stres (Masalah Pelajar)

**Jadual 4:** Taburan Kekerapan Respondan Mengikut Tahap Stres Masalah Pelajar

Item Soal Selidik Bahagian B	Penyataan	AS 1	S 2	TP 3	TS 4	ATS 5	Jumlah
S12	Saya berfikiran yang saya terpaksa datang ke sekolah untuk bertugas	2 (1.7%)	12 (10.2%)	5 (4.2%)	64 (54.2%)	35 (29.7%)	118 (100%)
S13	Saya merasa bimbang untuk bertugas	1 (0.8%)	4 (3.4%)	9 (7.6%)	68 (57.6%)	36 (30.5%)	118 (100%)
S14	Saya merasakan tugas di dalam bilik 4darjah membebankan.		4 (3.4%)	9 (7.6%)	69 (58.5%)	36 (30.5%)	118 (100%)
S15	Saya merasakan bahawa pelajar akan sentiasa mendatangkan masalah kepada saya.	1 (0.8%)	3 (2.5%)	9 (7.6%)	72 (61.0%)	33 (28.0%)	118 (100%)

Jadual 4 menunjukkan taburan kekerapan responden mengikut tahap stres masalah pelajar. Bagi item “ Saya berfikiran yang saya terpaksa datang ke sekolah untuk bertugas”, menunjukkan bahawa 64 orang atau 54.2% responden tidak setuju dan seterusnya 35 orang atau 29.7% menyatakan amat tidak setuju. Ini mungkin responden menganggap bahawa kerjaya guru perlu berhadapan dengan pelajar dan menerima segala kemungkinan yang akan terjadi. Sebilangan kecil iaitu lima orang atau 5.1 % pula tidak pasti mereka mengalami situasi ini. Terdapat 12 orang atau 10.2% yang bersetuju diikuti dua orang responden (1.7%) amat setuju dengan item ini.

Bagi item terakhir iaitu “Saya merasakan bahawa pelajar akan sentiasa mendatangkan masalah kepada saya”, pula menunjukkan seramai 72 orang atau 61% responden tidak setuju dan 33 orang atau 28% amat tidak setuju dengan situasi ini. Hanya sembilan orang atau 7.6% menyatakan tidak pasti, tiga orang (2.5%) responden yang setuju dan seorang atau 0.8% sahaja yang amat setuju.

### 4.2.3 Analisis Tahap Stres

**Jadual 5:** Tahap Stres Responden

Skor	Tahap	Bil	%
75.0 – 100	Rendah	83	70.3
50.0 – 74.9	Sederhana	35	29.7
25.0 – 49.9	Sederhana Tinggi		
0.0 – 24.9	Tinggi		
<b>Jumlah Responden</b>		<b>118</b>	<b>100</b>

Daripada jadual 5, didapati bahawa tahap stres dikalangan guru sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru adalah rendah iaitu 83 orang atau bersamaan 70.3%. Jika dilihat dari skor ianya adalah tinggi kerana skala likert yang digunakan bersifat negatif. Manakala 35 orang responden (29.7%) berada pada tahap sederhana. Ini menunjukkan bahawa guru masih boleh mengawal stresnya walaupun menghadapi tekanan dari aspek bebanan kerja, masalah interpersonal dan juga masalah pelajar.

## 4.3 Stres Dari Aspek Personaliti

### 4.3.1 Analisis Tahap Stres Dari Aspek Personaliti Berdasarkan Item

**Jadual 6 :** Taburan Kekerapan Respondan Mengikut Item Stres Dari Aspek Personaliti

Item Soal Selidik Bahagian C	Penyataan	K 1	S 2	KK 3	TP 4	Jumlah
S1	Saya lebih suka bermain ataupun menonton sukan yang pantas atau lasak.	8 (6.8%)	22 (18.6%)	75 (63.6%)	13 (11%)	118 (100%)
S2	Pemandu yang memandu perlahan di hadapan saya menjijikkan saya.	4 (3.4%)	14 (11.9%)	76 (64.4%)	24 (20.3%)	118 (100%)
S3	Saya hanya bercakap perkara penting sahaja pada diri saya.	3 (2.5%)	39 (33.1%)	66 (55.9%)	10 (8.5%)	118 (100%)
S10	Saya boleh melakukan dua atau lebih tugas pada masa yang sama.	11 (9.3%)	45 (38.1%)	61 (51.7%)	1 (0.8%)	118 (100%)
S13	Saya suka memotong percakapan orang lain semasa perbincangan atau perbualan.	1 (0.8%)	6 (5.1%)	83 (70.3%)	28 (23.7%)	118 (100%)
S14	Saya tidak suka berbaris ataupun menunggu lama.	6 (5.1%)	29 (24.6%)	68 (57.6%)	15 (12.7%)	118 (100%)
S19	Saya mengukur kejayaan saya dalam hidup dengan	3 (2.5%)	22 (18.6%)	55 (46.6%)	38 (32.2%)	118 (100%)

---

keupayaan saya  
mengumpul harta.

---

Jadual 6 menunjukkan taburan kekerapan responden mengikut tahap stres dari aspek personaliti yang dimiliki oleh mereka. Bagi item “Saya lebih suka bermain ataupun menonton sukan yang pantas atau lasak”, menunjukkan bahawa 75 orang atau 63.6% responden kadang-kadang melakukannya dan seterusnya 22 orang atau 18.6% menyatakan selalu melakukannya.. Terdapat 13 orang atau 11% yang tidak pernah melaksanakannya. Diikuti lapan orang responden (6.8%) yang kerap melakukannya, ini mungkin responden adalah individu yang sangat suka kepada cabaran.

Bagi item, “Saya mengukur kejayaan saya dalam hidup dengan keupayaan saya mengumpul harta”, kebanyakan responden iaitu 55 orang atau 46.6% hanya melakukannya kadang-kadang, diikuti 38 orang atau 32.2% menyatakan tidak pernah memikirkannya, 22 orang (18.6%) yang sentiasa berbuat demikian. Terdapat tiga orang responden yang kerap kali mengukur kejayaan dirinya dengan keupayaannya mengumpul harta.

#### 4.3.2 Analisis Tahap Stres Dari Aspek Personaliti

**Jadual 7 :** Alat Ukur Stres Dari Aspek Personaliti Mengikut Skor Responden

Skor	Bilangan	%	Penerangan
0 – 49	40	33.9	Memiliki personaliti B
Lebih 50	78	66.1	Memiliki personaliti A

Daripada jadual 7, ia menjawab persoalan kedua kajian iaitu mengenalpasti jenis personaliti yang dikaji terhadap responden. Hasilnya didapati responden mempunyai skor lebih 50 bilangannya adalah lebih ramai iaitu 78 orang atau 66.1% dan memiliki personaliti jenis A berbanding yang memiliki personaliti jenis B iaitu seramai 40 orang (33.9%) sahaja. Namun ianya mempunyai kelebihan dan kekurangan yang tersendiri.

**Jadual 8 :** Alat Ukur Stres Dari Aspek Personaliti Mengikut Skor Responden Lebih 50

Skor	Bilangan	%	Penerangan
50 – 70	74	94.9	Memiliki personaliti jenis A Positif
Lebih 70	3	3.8	Memiliki personaliti jenis A dan berpotensi menghadapi pelbagai risiko
Lebih 80	1	1.3	Memiliki personaliti jenis A Negatif

Manakala jadual 8 pula menunjukkan pecahan bagi alat ukur stres dari aspek personaliti mengikut skor lebih 50. Ini menunjukkan responden yang memiliki personaliti A mempunyai skor diantara 50 hingga 70 adalah individu yang boleh mengenalpasti personalitinya dan boleh menghadapi dan menangani stres dengan baik.

Responden yang memiliki personaliti jenis A dan berpotensi menghadapi pelbagai risiko (terdedah kepada stres dan memerlukan sahabat bagi menanganinya) hanya tiga orang iaitu 3.8%. Akhir sekali hanya seorang responden memiliki personaliti jenis A negatif, ini bermakna beliau amat terdedah kepada tekanan jiwa sekiranya tidak mendapat bantuan segera dari pakar psikologi dan mendapat sokongan moral dari keluarga dan juga rakan sekerja.

**Jadual 9 : Tahap Stres Dari Aspek Personaliti Responden**

<b>Skor</b>	<b>Bilangan</b>	<b>Bil</b>	<b>%</b>
75.0 – 100	Tinggi	6	5.1
50.0 – 74.9	Sederhana Tinggi	37	31.4
25.0 – 49.9	Sederhana	75	63.5
0.0 – 24.9	Rendah		
<b>Jumlah Responden</b>		<b>118</b>	<b>100</b>

Daripada jadual 9, didapati bahawa tahap stres dari aspek personaliti dikalangan guru sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru berada pada tahap sederhana iaitu 75 orang atau bersamaan 63.5%. Jika dilihat dari skor ianya adalah rendah kerana skala likert yang digunakan bersifat positif. Manakala 37 orang responden (31.4%) berada pada tahap sederhana tinggi dan hanya enam orang (5.1%) mempunyai personaliti yang agresif. Ini menunjukkan bahawa guru masih boleh mengenalpasti personalitinya.

#### 4.4 Hubungan Tahap Stres Dan Stres Dari Aspek Personaliti

**Jadual 10 : Jadual Silang Tahap Stres Dan Tahap Stres Dari Aspek Personaliti**

<b>Butiran</b>		<b>Tahap Stres Dari Aspek Personaliti</b>			<b>Jumlah</b>
		Tinggi (75 – 100)	Sederhana Tinggi (50 – 74.9)	Sederhana (25 – 49.9)	
Tahap Stres	Rendah (75 – 100)	3	51	30	84
	Sederhana (50 – 74.9)	1	25	8	34
<b>Jumlah</b>		<b>4</b>	<b>76</b>	<b>38</b>	<b>118</b>

Berpandukan jadual 10, didapati bahawa responden yang mengalami tahap stres yang rendah juga menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi dimana bilangannya ialah seramai 51 orang. Seterusnya responden atau guru yang mengalami tahap stres yang rendah juga turut menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana iaitu seramai 30 orang, diikuti guru yang mengalami tahap stres yang sederhana serta menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi seramai 25 orang.

Seterusnya terdapat lapan orang yang mengalami tahap stres dan stres dari aspek personaliti yang sederhana. Hanya terdapat tiga orang yang mengalami tahap stres rendah dan stres dari aspek personaliti yang tinggi. Akhir sekali seorang guru sahaja yang mengalami tahap stres rendah tetapi menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang tinggi.

Jika dilihat secara keseluruhannya, tahap stres adalah berubah-ubah mengikut keadaan atau situasi responden pada ketika soal selidik dilaksanakan (awal penggal persekolahan) tetapi tahap stres dari aspek personaliti responden adalah bersifat tekal (tetap) dan sukar untuk mengubahnya. Ini disebabkan oleh masa untuk memupuk dan mencari personaliti atau identiti diri dan perwatakan mengambil masa yang lama dan ianya berakhir apabila kita dewasa. Biasanya pada zaman kanak-kanak dan remaja pembentukan personaliti mula dipupuk dan ianya juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti baka, rakan sebaya, persekitaran dan juga pengalaman yang dilaluinya.

Menurut Nariah. (1994), faktor- faktor yang mempengaruhi pembentukan personaliti seperti yang dinyatakan di atas memang memberikan kesan sama ada secara positif atau negatif kepada personaliti individu apabila mereka dewasa dan ianya bersifat kekal.

## **5.0 PERBINCANGAN DAPATAN KAJIAN**

### **5.1 Perbincangan Analisis Tahap Stres Mengikut Faktor Stres (Lebih Kerja, Hubungan Interpersonal dan Masalah Pelajar)**

Tahap stres yang dibincangkan adalah berdasarkan kepada faktor stres yang telah ditetapkan oleh penyelidik iaitu beban kerja, hubungan interpersonal dan juga masalah pelajar.

Semua maklumat yang diperolehi dari soalan soal selidik yang telah diedarkan kepada responden pada awal penggal persekolahan 2008. Langkah ini diambil berdasarkan kelaziman guru akan menghadapi tugas yang lebih banyak pada awal tahun berbanding hujung tahun. Tugas guru akan bertambah pada awal tahun kerana mereka terlibat dengan tugas mengajar, tugas pengkeranian (menyediakan buku rekod, alat bantu mengajar, alat bantu belajar, mengagihkan buku teks, melengkapkan kedatangan pelajar, mendaftar pelajar), tugas sosial (latihan rumah sukan, Persatuan ibu Bapa dan Guru, mengutip yuran, mengagihkan pelajar mengikut kelas) dan sebagainya.

Analisis terhadap tahap stres dari faktor hubungan interpersonal menunjukkan majoriti responden tidak bersetuju dan amat tidak bersetuju bagi semua item iaitu item 1, 2, 5, 8, 9 dan 10 yang dikemukakan oleh penyelidik. Ini menunjukkan bahawa tiada masalah interpersonal yang mengganggu para responden dalam melaksanakan tugas. Namun soalan kajian ini memberikan satu dapatan yang penting dimana punca stres guru tidak dipengaruhi oleh faktor ini.

Analisis terhadap tahap stres dari faktor masalah pelajar menunjukkan majoriti responden tidak bersetuju dan amat tidak bersetuju bagi semua item iaitu item 12, 13, 14 dan 15 yang dikemukakan oleh penyelidik. Ini menunjukkan bahawa tiada masalah pelajar yang mengganggu para responden dalam melaksanakan tugas. Namun soalan kajian ini memberikan satu dapatan yang penting dimana punca stres guru tidak dipengaruhi oleh faktor ini.

### **5.2 Perbincangan Analisis Tahap Stres**

Kajian ini berbentuk diskriptif (tinjauan), proses mendapatkan data melalui soalan soal selidik yang dibina dan ianya meliputi aspek yang berhubung dengan latarbelakang responden, tahap stres (berdasarkan faktor-faktor stres yang dipilih oleh penyelidik) dan tahap stres dari aspek personaliti. Kajian dilakukan ke atas guru sekolah rendah di zon Permas Jaya, Johor Bahru yang melibatkan seramai 118 orang responden yang dipilih secara rawak berstrata (kuota).

Secara keseluruhannya, keputusan kajian menunjukkan bahawa ke semua faktor stres yang dinyatakan oleh penyelidik hanya memberikan sedikit kesan terhadap tahap stres guru. Penyelidik di beritahu secara lisan bahawa lebih separuh daripada responden kajian dilantik sebagai guru kelas. Inilah yang memberikan sedikit tekanan kerana tugas mereka telah bertambah. Namun yang demikian syabas kepada responden kerana mampu menangani stres kerana tahap stres pada umumnya adalah rendah.

Tidak dapat dinafikan bahawa memang terdapat beberapa faktor lain yang menyebabkan punca stres. Namun hasil kajian yang lepas menunjukkan bahawa gejala yang lain itu terlalu sedikit dan tidak boleh dijadikan sebab utama punca stres yang dikaji.

### **5.3 Perbincangan Analisis Tahap Stres Dari Aspek Personaliti**

Secara keseluruhannya, keputusan kajian menunjukkan bahawa kesemua item stres dari aspek personaliti yang dinyatakan oleh penyelidik memberikan kesan terhadap personaliti guru dalam menghadapi stres. Penyelidik diberitahu secara lisan bahawa lebih ramai responden mengetahui jenis personaliti mereka sama ada ekstrovert, introvert atau ambivert semasa mereka menjalani latihan perguruan tetapi tidak mengetahui sama ada personaliti itu menyebabkan mereka terdedah kepada stres atau tidak.

Inilah yang memberikan sedikit ruang kepada penyelidik untuk meneruskan kajian kerana responden amat berminat untuk mengetahui tahap stres dari aspek personaliti mereka. Namun yang demikian, syabas kepada responden kerana mempunyai personaliti yang cemerlang dalam menangani stres kerana tahap stres dari aspek personaliti menunjukkan bahawa responden majoriti memiliki personaliti jenis A .

Di mana pada umumnya guru-guru ini adalah seorang yang agresif, bertenaga, bercita-cita tinggi terdorong serta berdaya saing. Inilah yang amat digalakkan agar sistem pendidikan kita mampu bersaing diperingkat antarabangsa bukan dari aspek ekonomi tetapi dari aspek pembangunan insan sama ada dikalangan pendidik mahupun pelajar.

Di dapati kebanyakan guru menghadapi tahap stres dari aspek personaliti yang sederhana iaitu seramai 75 orang, diikuti sederhana tinggi 37 orang dan selebihnya tinggi. Apabila dibuat perkaitan antara kedua aspek yang dikaji iaitu tahap stres dan tahap stres dari aspek personaliti didapati, majoriti guru yang mengalami tahap stres yang rendah juga menghadapi stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi iaitu seramai 51 orang. Diikuti guru yang mengalami tahap stres sederhana juga menghadapi tahap personaliti yang sederhana tinggi.

### **5.4 Perbincangan Analisis Hubungan Tahap Stres Dengan Stres Dari Aspek Personaliti**

Didapati bahawa responden yang mengalami tahap stres yang rendah juga menghadapi stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi, Seterusnya responden atau guru yang mengalami tahap stres yang rendah juga menghadapi stres dari aspek personaliti yang sederhana, diikuti guru yang mengalami tahap stres yang sederhana serta menghadapi stres dari aspek personaliti yang sederhana tinggi. Oleh yang demikian, terdapat hubungan antara tahap stres dengan stres dari aspek personaliti berdasarkan dapatan daripada jadual silang yang ditunjukkan.

Jika dilihat secara keseluruhannya, tahap stres adalah berubah-ubah mengikut keadaan atau situasi responden pada ketika soal selidik dilaksanakan (awal penggal persekolahan) tetapi tahap stres dari aspek personaliti responden adalah bersifat kekal (tetap) dan sukar untuk mengubahnya. Ini disebabkan oleh masa untuk memupuk dan mencari personaliti atau identiti diri dan perwatakan mengambil masa yang lama dan ianya berakhir apabila kita dewasa.

Biasanya pada zaman kanak-kanak dan remaja ialah pembentukan personaliti mula dipupuk dan ianya juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti baka, rakan sebaya, persekitaran dan juga pengalaman yang dilaluinya. Menurut Nariah. (1994), faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan personaliti seperti yang dinyatakan di atas memang memberikan kesan sama ada secara positif atau negatif kepada personaliti individu apabila mereka dewasa dan ianya bersifat kekal.

## RUJUKAN

- Anuar Mohd Som. (2000). *Tahap dan Punca Stres Di Kalangan Guru-guru Elektrik Sekolah Menengah Teknik, Negeri Johor*. Kertas Projek Sarjana Muda Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.
- Borget, M. G & Fazlon, J. M. ( 1991 ). *Sources of Teachers Stress in Maltese Primary's School. Research in Education*. Volume 4: 44-49.
- Chang Fui Chin. ( 1996 ). *Psikologi Pendidikan untuk Perguruan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Crow & Crow. ( 1980 ). *Psikologi Pendidikan Untuk Perguruan* Kuala Lumpur :Penerbitan Fajar Bakti.
- Dodge, D. & Martin (1993 dalam Anuar Mohd Som 2000 ). *Tahap dan Punca Stres Di Kalangan Guru-guru Elektrik Sekolah Menengah Teknik, Negeri Johor*. Kertas Projek Sarjana Muda Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.)
- Freeman, Logan & Mc Coy. ( 1989 ). *The New Direction in Educational Research*. Alterable Variables Phi Delta Kappa.
- Friedman, M & Rosenman, R.H. ( 1996 ). *Psikologi Pendidikan untuk Perguruan*. Kuala Lumpur: Dewan Bahasa & Pustaka.
- Furhan & Schaeffer (1984), Albert dan Levina (1990) serta Noraini (1984 dalam Anuar Mohd Som 2000 ). *Tahap dan Punca Stres Di Kalangan Guru-guru Elektrik Sekolah Menengah Teknik, Negeri Johor*. Kertas Projek Sarjana Muda Pendidikan, Universiti Teknologi Malaysia.,
- Ghazali Othman, ( 1998 ). *Kesilapan Biasa Dalam Penyelidikan Pendidikan*. Institut Aminudin Baki. Jilid 08, Bil 02. 31-50.
- Holland, J.L. ( 1973 ). *Making Vocation Choices : A Theory of Career*. Englewood Cliffs, N.J. Prentice - Hall.
- Holland, J.L. (1985). *Personality dynamics, Development and Assessment* . New York : Harcourt, Brace & World, Inc.
- Kyriacou, C & Sutcliffe, J. ( 1979 ). *Jurnal Pendidikan. The Stress And Satisfaction*. Volume 21 ( 2 ), 89-96.
- Kyriacou, C & Sutcliffe, J. ( 1978 ) . *A Model of Teacher Stress Educational Review*, Volume 53 (1), 27-35.
- Malek Muhamat Said. (2004). *Siri Motivasi : Studi Smart*. Kuala Lumpur : PTS Publication and Distributors Sdn. Bhd.
- Marshall, C., & Rossman G. G. (1995). *Designing Qualitative Research*, 3<sup>rd</sup> Edition. Thousand Oaks: Sage.
- Mohd Najib Abdul Ghafar. (1999) . *Kaedah Penyelidikan Pendidikan* . Skudai : Universiti Teknologi Malaysia.
- Nariah. (1994). *Pola Pemilihan Respon Menangani Ketegangan Dan Hubungan Dengan Punca Ketegangan Di Kalangan Guru-guru*. Kertas Projek Ijazah Sarjana Pendidikan : Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Selye, H. (1963). *The Stress of Life*. N. York : McGraw-Hill Book Co.
- Simon. (1978), *Teacher Stress and Burnout*. Organizing Systems to Support Competent Social Behaviour In Children and Youth : Volume III.
- Siti Radziah. ( 1982 ). *Stress and Mental Health in Society*. Singapura : Heinemann Publishers Asia Pte. Ltd.